

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Организация _____

Фамилия																				
Имя																				
Отчество																				

(ID-номер) _____

Дата рождения _____

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов _____

Контактный телефон _____

30-34 / 35-39

Фото
участника
тестирования

№п/п	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (ко-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или кросс 3 км(бег по пересеченной местности) (мин, с) **			
6	Плавание на 50 м (мин, с)			
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)			
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
10	Туристический поход с проверкой турист.навыков (10км)			
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		золото – 8	серебро – 7	бронза – 6

**Кросс по пересеченной местности сдается в случае невозможности проведения бега на лыжах по погодным условиям

Допуск врача с указанием
мед.учреждения и даты допуска _____

Главный судья центра тестирования (_____) (_____)